

اصول آب درمانی

در درمان کمر درد

تالیف:

پریزمراد پرمون
تورج، حمد زمانی

انتشارات قانون یار

۱۳۹۵

سرشناسه	:	پرمون، عزیزمراد، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول آبدرمانی در درمان کمردرد/تالیف عزیزمراد پرمون، تورج محمدزمانی.
مشخصات نشر	:	تهران: قانون یار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۷۷-۱۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	آبدرمانی
موضوع	:	Hydrotherapy
موضوع	:	کمردرد -- درمان جایگزین
موضوع	:	Backache -- Alternative treatment
شناسه افزوده	:	محمد زمانی، تورج، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ پ ۴الف ۶/۸۱۱ RM
رده بندی دیویی	:	۶۱۵/۸۵۳
شماره کتابخانه سی	:	۴۲۴۹۷۴۲

انتشارات قانون یار

اصول آبدرمانی در درمان کمر درد

تألیف: عزیز مراد پرمون، تورج محمد زمانی

ناشر: قانون یار

ناظر فنی: محسن فانی

نوبت چاپ: اول - ۳۹۵

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۷۷-۱۳-۸

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

تلفن: ۶۶۹۷۳۹۶۰ کتابفروشی رسولی (چراغ دانش سابق)

اهداف موسسه قانون یار

(داوطلبان آزمون های حقوقی حتما بخوانند)

با عنایت به اینکه موسسه قانون یار به اولین هدف خویش در خصوص تألیف کتب آموزشی و کمک آموزشی به صورت کتاب نموداری [] رسید و مورد توجه تمامی داوطلبان آزمون های حقوقی (مخصوصا آزمون وکالت) قرار گرفت و از طرفی مورد انتقاد دیگر موسسات قرار گرفتیم ، نشان از پیشرفت و موفقیت در این رسته آموزشی می باشد. اما اهداف اصلی موسسه قانون یار به اینجا ختم نمی گردد. در خصوص اهداف بعدی این موسسه باید گفت، از آنجایی که هیات علمی موسسه ما بدین سبک توانست نیاز تمامی دانشجویان و داوطلبان آزمون های حقوقی را از مراجعه به کلاسهای حضوری دیگر موسسات و پرداخت هزینه های گزاف و غیر وجدانی معاف نماید در همین راستا هدف دیگر موسسه قانون یار اخذ مجوز لازم از وزارت علوم و فناوری و تحقیقات جهت برگزاری کلاسهای حضوری با هزینه شهریه عادلانه و منصفانه می شد که آن شاه الله در آینده بتوانیم به همین روال با دریافت هزینه ناچیزی از داوطلب (بر خلاف شهریه سنگین غیر اخلاقی دیگر موسسات) در راستای برگزاری کلاسهای حضوری گام برداریم.

از دیگر اهداف موسسه قانون یار، عضای هیات علمی آن می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱. برنامه ریزی هدفمند و مفید به صورت رایگان بر روی آخرین کتب و سی دی های صوتی تدریس موسسه قانون یار
۲. تدریس صوتی و نموداری تمامی دروس و کتب رشته حقوق در قالب کتب نموداری و صوتی در آینده نزدیک
۳. تألیف کتب صوتی و تمام نموداری رفع تمامی مشکلات حقوقی و کسب قضات و اساتید دانشگاه ها
۴. برگزاری کلاسهای تدریس تصویری در تمامی مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری
۵. برگزاری آزمون های آزمایشی حضوری و اینترنتی در آینده ای نه چندان دور
۶. تألیف کتب صوتی تست های معتبر ادوار گذشته در آزمون های حقوقی
۷. تألیف کتاب صوتی ترمینولوژی حقوق (کاملا ضروری و مهم)
۸. قانون خوانی تمامی قوانین موجود و حاکم در ایران
۹. تدریس صوتی رایگان تمام دروس مهم آزمون
۱۰. ارائه مشاوره تحصیلی رایگان در آینده

کتاب موسسه قانون یار را اول جلسه بهر خرید نمایید

((توجه: دی وی دی صوتی تدریس اساتید با کیفیت فوق العاده بالا و به صورت کاملاً رایگان عرضه می گردد تا تمامی حقوقدانان بتوانند از امتیازات و بار علمی اساتید موسسه بدون پرداخت هزینه ای اضافی استفاده نمایند.))

آینده از آن ماست

((با ارسال عدد ۲۰ به سامانه پیامکی موسسه به شماره ۵۰۰۰۱۰۰۹۰۰۸۰۰ عضو خبرنامه پیامکی موسسه قانون یار

شوید))

فهرست مطالب

۱۵.....	تاریخچه، تئوری و اصول آب درمانی در درمان کمر درد.....
۱۸.....	روشهای درمان LBP.....
۱۸.....	آموزش.....
۱۹.....	استراحت.....
۱۹.....	دارو درمانی.....
۲۰.....	درمان فیزیکی.....
۲۰.....	ورزش.....
۲۲.....	مانیپولاسیون.....
۲۳.....	تزریق.....
۲۳.....	جراحی.....
۲۳.....	تئوری و اصول آب درمانی فیزیکی.....
۳۳.....	اصول فیزیکی آب و تمرین.....
۳۳.....	چگالی نسبی (وزن مخصوص).....
۳۴.....	شناوری.....
۳۵.....	فشار هیدرواستاتیک.....
۳۸.....	اثرات نیروی شناوری بر تحمل وزن :.....
۳۹.....	گرمای ویژه ی آب.....
۴۰.....	فواید تمرین در آب گرم - اثرات فیزیولوژیکی.....
۴۱.....	بیشبرد شل شدن عضلانی.....



- ۴۱ کاهش میزان حساسیت به درد
- ۴۲ کاهش اسپاسم عضلانی
- ۴۳ افزایش دامنه ی حرکت مفصل
- ۴۳ افزایش قدرت و استقامت عضلانی در عضلات ضعیف
- ۴۳ بهبود عضلات تنفسی
- ۴۴ بهبود آگاهی از بدن، تعادل و ثبات تنه
- ۴۴ بهبود روحیه و اعتماد به نفس بیمار
- ۴۶ تجهیزات تمرینی
- ۴۷ تیوپ های لاستیکی
- ۴۷ کمربند شنای آب عمیق
- ۴۷ دمبل های تمرینی در آب
- ۴۸ تخته های شناوری
- ۴۸ عصا
- ۴۹ پاروی مقاومتی
- ۴۹ وزنه های میخ دست و پا
- ۴۹ ANKLE CUFF
- ۵۰ باندهای کشی
- ۵۰ جلیقه های شنا
- ۵۰ آناتومی ستون فقرات کمری
- ۵۰ عملکرد ستون فقرات



- ۵۱..... واحد عملکرد ستون فقرات
- ۵۱..... دیسک بین مهره ای
- ۵۲..... سوراخ بین مهره ای
- ۵۲..... کانال مهره ای
- ۵۳..... لیگامنت های ستون فقرات
- ۵۳..... عضلات
- ۵۴..... اعصاب ناحیه ی کمری
- ۵۵..... دامنه ی حرکت در ناحیه ستون فقرات کمری
- ۵۷..... انحراف ستون مهره ها
- ۵۷..... پشت گرد
- ۵۸..... کیفولورد و تیک پشت (پشت گرد و گود)
- ۵۸..... پشت صاف
- ۵۹..... اسکولیوز
- ۵۹..... کمر درد
- ۶۱..... علل کمردرد با اختلال عملکرد
- ۶۲..... درمان
- ۶۲..... فواید آب درمانی برای بیماران با مشکلات ستون مهره ها :
- ۶۳..... مراحل برنامه ی آب درمانی
- ۶۳..... فاز اولیه ی توانبخشی
- ۶۵..... مراحل برنامه ی آب درمانی برای ستون فقرات و کمردرد



- ۶۵ حساسیت زدایی نسبت به حرکت در برنامه های آب درمانی :
- ۶۶ خواص مفید تمرین در آب عمیق
- ۶۸ مراحل یک جلسه ی تمرین آب درمانی
- ۶۹ آب درمانی (هیدروتراپی)
- ۷۵ توصیه های مفید برای ورزش در آب
- ۷۵ بالابردن پا از جلو
- ۷۷ چرا ورزش در آب؟
- ۷۹ آب درمانی به روش بیرونی
- ۷۹ آب پاشی
- ۸۰ نمک مالی
- ۸۰ حمام دو جفتی
- ۸۰ حمام نمک اپسوم
- ۸۰ سایر روشها
- ۸۰ کاربردهای ویژه آب درمانی
- ۸۱ آب درمانی همدلی دارد!
- ۸۳ آب چه اثرات درمانی دارد؟
- ۸۵ هیدروتراپی و سلامتی
- ۸۵ اثرات هیدروتراپی
- ۸۵ بهبود بخشیدن MUSCLE TONE و قابلیت حرکت
- ۸۶ تمیز و مرطوب نگهداشتن پوست



- ۸۶ بهبود وضعیت فکری و روانی
- ۸۶ در هنگام استفاده دو نوع ماساژ مد نظر است
- ۸۶ جریان ملایم
- ۸۷ ماساژ فعال
- ۸۷ MULTILAYER
- ۸۷ طراحی منحصر به فرد
- ۸۷ قابلیت‌های BOOST
- ۸۸ ماساژ فعال برای پشت تکنیک PETRI STIFF
- ۸۸ ماساژ فعال برای پشت تکنیک
- ۸۸ ماساژ فعال برای کل بدن
- ۹۳ اصول فیزیکی آب و تمرین
- ۹۴ چگالی نسبی (وزن مخصوص)
- ۹۵ شناوری
- ۹۵ فشار هیدرواستاتیک
- ۹۶ مقاومت سیال
- ۹۶ کشش
- ۹۷ شکست یا انکسار
- ۹۸ اثرات نیروی شناوری بر تحمل وزن
- ۹۸ گرمای ویژه ی آب
- ۹۹ فواید تمرین در آب گرم - اثرات فیزیولوژیکی



- ۱۰۰..... پیشبرد شل شدن عضلانی
- ۱۰۰..... کاهش میزان حساسیت به درد
- ۱۰۱..... کاهش اسپاسم عضلانی
- ۱۰۱..... افزایش دامنه ی حرکت مفصل
- ۱۰۲..... بهبود عضلات تنفسی
- ۱۰۲..... بهبود آگاهی از بدن ، تعادل و ثبات تنه
- ۱۰۲..... بهبود رویه - اعتماد به نفس بیمار
- ۱۰۳..... اصولی که در آب درمانی مورد توجه قرار بگیرد
- ۱۰۴..... تجهیزات تمرینی
- ۱۰۴..... تیوپ های لاستیکی
- ۱۰۴..... کمربند شنای آب عمیق
- ۱۰۴..... دمبل های تمرینی در آب
- ۱۰۵..... تخته های شناوری
- ۱۰۵..... عصا
- ۱۰۵..... پاروی مقاومتی
- ۱۰۵..... وزنه های میچ دست و پا
- ۱۰۵..... ANKLE CUFF
- ۱۰۶..... باند های کشی
- ۱۰۶..... جلیقه های شنا
- ۱۰۷..... فواید آب درمانی برای بیماران با مشکلات ستون مهره ها



- ۱۰۷..... مراحل برنامه ی آب درمانی
- ۱۰۸..... فاز اولیه ی توانبخشی
- ۱۰۸..... فاز میانی
- ۱۰۹..... فاز پیشرفته ی تمرین
- ۱۰۹..... مرحله ی نهایی
- ۱۰۹..... مراحل برنامه ی آب درمانی برای ستون فقرات و کمردرد
- ۱۰۹..... فاز حاد (کوتاه مدت)
- ۱۱۰..... حساسیت زدایی نسبت به حرکات در برنامه های آب درمانی :
- ۱۱۰..... خواص مفید تمرین در آب عمیق
- ۱۱۲..... مراحل یک جلسه ی تمرین آب درمانی
- ۱۱۵..... منابع و مآخذ :
- ۱۱۷..... منابع لاتین :